

Halbmarathon Trainingsplan für 2:15 Std

Zielzeit 2:15 mit 06:22 min/km 24. Mrz. 2024



ERLER-
Sportgemeinschaft e.V.

1	Tag	min	Training
1.1	Mo		
2.1	Di	40	DL locker
3.1	Mi		
4.1	Do	53	FS 4x5 mit 3 P*
5.1	Fr		
6.1	Sa		
7.1	So	90	DL lang

2	Tag	min	Training
8.1	Mo		
9.1	Di	40	DL locker
10.1	Mi		
11.1	Do	60	30 TDL
12.1	Fr		
13.1	Sa	20	DL locker
14.1	So	90	DL lang

3	Tag	min	Training
15.1	Mo		
16.1	Di	50	DL locker
17.1	Mi		
18.1	Do	69	FS 8x3 mit 3 P
19.1	Fr		
20.1	Sa	30	DL locker
21.1	So	100	DL lang

4	Tag	min	Training
22.1	Mo		
23.1	Di	30	DL locker
24.1	Mi		
25.1	Do	40	DL mittel
26.1	Fr		
27.1	Sa	30	DL locker
28.1	So	100	DL lang

5	Tag	min	Training
29.1	Mo		
30.1	Di	40	DL locker
31.1	Mi		
1.2	Do	61	FS 5x5 mit 3 P
2.2	Fr		
3.2	Sa	30	DL locker
4.2	So	110	DL lang

6	Regenerationswoche		
5.2	Mo		
6.2	Di	40	DL locker
7.2	Mi		
8.2	Do	60	DL lang
9.2	Fr		
10.2	Sa		
11.2	So	80	DL lang

7	Tag	min	Training
12.2	Mo		
13.2	Di	30	DL locker
14.2	Mi		
15.2	Do	53	FS 15x1 mit 1 P
16.2	Fr		
17.2	Sa	30	DL locker
18.2	So	120	DL lang

8	Tag	min	Training
19.2	Mo		
20.2	Di	40	DL locker
21.2	Mi		
22.2	Do	50	TDL
23.2	Fr		
24.2	Sa		
25.2	So	63	WK 10 km

9	Tag	min	Training
26.2	Mo		
27.2	Di	40	DL locker
28.2	Mi		
29.2	Do	60	DL locker
1.3	Fr		
2.3	Sa	20	DL locker
3.3	So	120	DL lang

10	Tag	min	Training
4.3	Mo		
5.3	Di	50	DL locker
6.3	Mi		
7.3	Do	90	TDL
8.3	Fr		
9.3	Sa	20	DL locker
10.3	So	120	DL lang

11	Tag	min	Training
11.3	Mo		
12.3	Di	30	DL locker
13.3	Mi		
14.3	Do	69	FS 8x3 mit 3 P
15.3	Fr		
16.3	Sa		
17.3	So	60	DL locker

12	Tag	min	Training
18.3	Mo		
19.3	Di	30	DL locker
20.3	Mi		
21.3	Do	30	DL locker
22.3	Fr		
23.3	Sa		
24.3	So		Halbmarathon

DL lang: 6:50 – 7:10 min/km

FS: Fahrtspiel 6:05 – 6:20 min/km

DL locker: 6:30 – 7:00 min/km

TDL: Tempodauerlauf 06:22 min/km

DL mittel: 6:20 – 6:40 min/km

WK: in 6:22 min/km

* heißt Intervall 4 x 5 min mit 3 min Gehpause plus Ein- und Auslaufen von je 12-15 min